



Problemlösningbaserade samtal

Bozana A. Johansson, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, Cognum AB Gävle,
Doktorand på Enheten för interventions- och implementeringsforskning inom
arbetshälsa, Institutet för Miljömedicin, Karolinska Institutet.



Problemlösningensbaserade samtal - Problemlösningsterapi

- ▶ Problemlösningensbaserade samtal är en del av problemlösningsterapin.
- ▶ **Problemlösningsterapin är en typ av intervention som fokuserar på att träna individer i konstruktiva attityder och färdigheter när det gäller att hantera livsproblem.**
- ▶ Introducerades från början av D´Zurilla och Goldfried redan under tidigt 70-tal och har utvecklats alltsedan dess i synerhet av D´Zurilla och Nezu.
- ▶ I vilken grad negativa händelser/livsproblem påverkar individen modereras av bland annat individens förmåga att hantera problemen (coping resources).

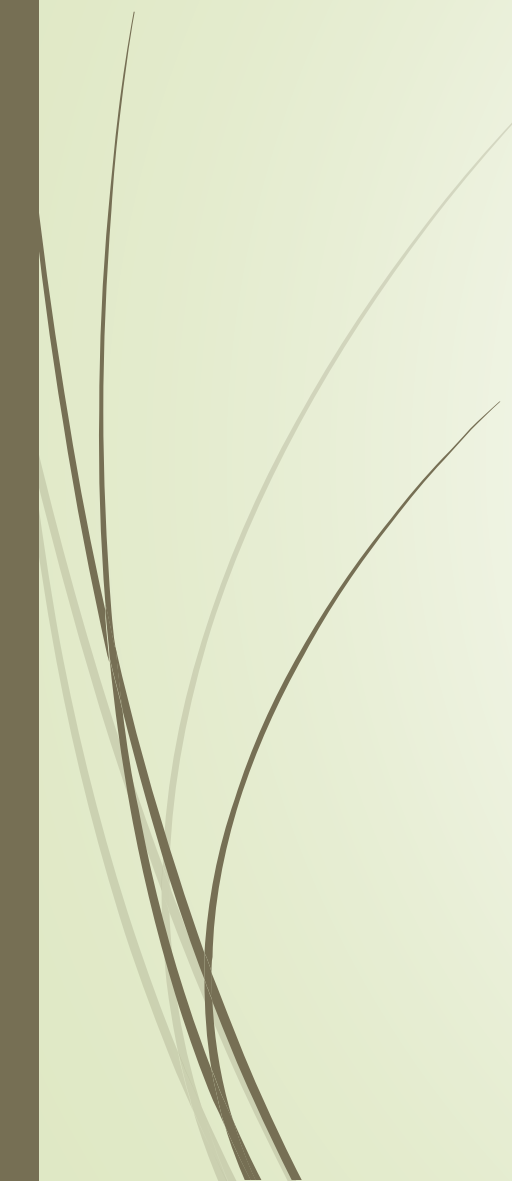
Problem och problemlösning

- **Problem** definieras som situationer i vilka det inte finns en omedelbar, uppenbar och lättillgänglig lösning.
(Nyhet, tvetydighet, oförutsägbarhet, målkonflikter, färdighetsbrister, brist på resurser)
- **Problemlösning** definieras som en process genom vilken en individ (eller en grupp) försöker att identifiera, upptäcka eller skapa en effektiv eller adaptiv coping respons för problematiska situationer som hen möter i vardagen.
- **Systematisk** problemlösning: Att återerövra känslan av "kontroll" över livet.
- En del av KBT

Def. översatta från: Hegel, M.T. & Aréan, P.A. Problem-solving treatment for primary care (PST-PC): A treatment manual for depression.



Hinder för effektiv problemlösning som problemlösningsterapin angriper

- Kognitiv överbelastning
 - Negativa emotioner
 - Negativt tänkande och känslan av hopplöshet
 - Ineffektiva problemlösningstrategier
- 

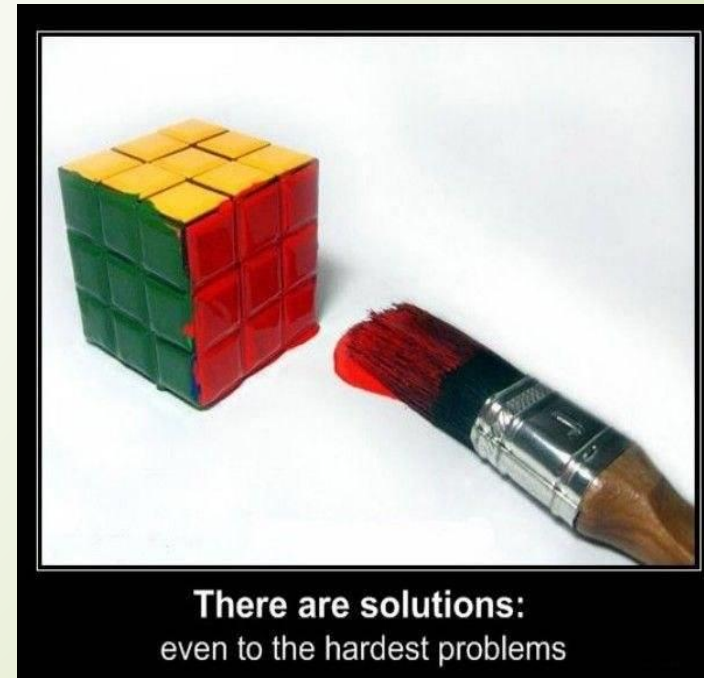
Positiv problemlösning

- Problem ses som utmaningar
- Optimism: problem går att lösa
- Tror på den egna förmågan ('self-efficacy')
- Förståelse för att problemlösning kräver tid och Engagemang och ansträngning
- Negativa känslor är oundvikliga inslag i processen och kan t o m vara hjälpsamma.



Negativ problemorientering

- Problem ses som hotfulla
- Neg. förväntningar: problem går inte att lösa
- Tvivlar på egna förmågan att hantera problem
- Frustrerad och upprörd när man möter problem, eller vid negativa känslor (egna och andras)





Problemlösningstilar

Aktiviteter som en person ägnar sig åt när han/hon försöker lösa ett problem eller hantera stress.

- **Impulsiv:** väljer första bästa idé som dyker upp (hastigt, impulsivt); ser få alternativ; värderar lösningar snabbt, och utan systematik; bristfällig utvärdering.
- **Undvikande:** är ofta passiv och väntar; skjuter upp; aktiv med "fel" saker; beroende av andra och kan också skylla på andra.
- **Planerad:** definierar problem och tar fram alternativ; beslutsfattande baseras på sunda överväganden; implementerar lösningar, utvärderar löpande.

Planerad problemlösning



1. Identifiera problemet och reflektera hur du skulle vilja ha det istället. (Beskriv problemet konkret och entydigt, sätt upp tydligt mål).

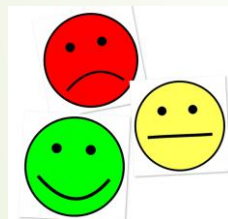


2. Ta fram fakta, undersök befintlig information, lägg sedan fram så många idéer som möjligt (brainstorming). Ta i detta skede inte bort "galna" idéer.



3. Värdera alla lösningsförslag: för och nackdelar, konsekvenser, kostnader. Välj den bästa idén utifrån det, eller kombinera flera idéer för bästa lösning.

5. Utvärdera resultatet.




4. Gör en plan för hur du ska komma igång och pröva den valda lösningen.

Godtagbart resultat eller tillbaka till 1,2,3, eller 4?




Observera

- Terapin handlar både om att ta till sig ett sätt att se på problem i livet OCH att lära sig vissa problemlösande beteenden.
- Själva problemlösningen kan vara riktad mot att förändra situationer, reaktioner eller både och.
- Att man har problemlösningssjälfärdigheter innebär inte per automatik att man klarar av att genomföra lösningar.



Interventioner för att förhindra återkommande sjukskrivningar bland anställda med Common mental disorders (CMD).

- ▶ Ett brett begrepp som inkluderar stressrelaterade störningar, depression, ångest, anpassningsstörningar.
- ▶ 20-30% av dem som återgår till arbetet efter CMDs har **återkommande** sjukskrivningar (Arends et al. 2014) (Jämförelse muskuloskeletal problem: 18-38%).
- ▶ “Stimulating Healthy participation And Relapse Prevention - **SHARP-at work**” intervention (Arends, van der Klink, & Bültmann, 2010)
- ▶ Gavs av företagshälsoläkare i syfte att stödja/guida den anställde genom en problemlösningsprocess.
- ▶ Chefen involveras för att möjliggöra implementeringen av praktiska lösningar.
- ▶ Interventionsgruppen signifikant lägre förekomst av återkommande sjukfrånvaro i jämförelse med kontrollgruppen.



Interventioner för att förbättra återgång i arbete bland personer med depression

- ▶ Att komplettera den kliniska interventionen med en arbetsinriktad intervention minskar antalet sjukdagar i jämförelse med enbart klinisk intervention.
- ▶ När primärvårdens eller företagshälsovårdens insatser kompletterades med kognitiv-beteendeterapi reducerades sjukskrivningsdagar i jämförelse med deras vanliga omhändertagande.

Nieuwenhuijsen K, Faber B, Verbeek JH, Neumeyer-Gromen A, Hees HL, Verhoeven AC, van der Feltz-Cornelis CM, Bültmann U. Interventions to improve return to work in depressed people. Cochrane Database of **Systematic Reviews** 2014, Issue 12



Interventioner för att underlätta återgång i arbete för personer med anpassningsstörningar.

- Farmakologiska och psykologiska interventioner (t. ex. Kognitiv beteendeterapi (KBT) problemlösningsterapi, (PLT), avslappningstekniker, träningsprogram, employee assistance program eller kombinationer av dessa undersöktes.
- Det primära utfallet var återgång till arbete (deltid eller heltid).
- **Problemlösningsterapin** är effektiv när det gäller att hjälpa de anställda att ta de första stegen mot återgång till arbete (i.e. deltid).
- Börjar i genomsnitt 17 dagar tidigare, i jämförelse med ingen behandling alls eller “treatment or the usual”.

Arends I, Bruinvels DJ, Rebergen DS, Nieuwenhuijsen K, Madan I, Neumeyer-Gromen A, Bültmann U, Verbeek JH. (2012). Interventions to facilitate return to work in adults with adjustment disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 12.

Problemlösningsbaserad insats bland anställda med stressproblematik eller psykisk ohälsa (PIA studien). En studie inom företagshälsan.

Bergström G, et al. Preventing sickness absenteeism... BMC Public Health. 2017;17.

- Minskar insatsen framtida sjukfrånvaro och psykisk ohälsa?
- Är insatsen kostnadseffektiv?
- Påverkar olika grad av följsamhet resultatet?
- Processanalys





Problemlösningbaserade samtal inom primärvården för att främja återgång i arbete bland personer med psykisk ohälsa – en klusterrandomiserad studie

Elisabeth Björk Brämberg, Gunnar Bergström, Jan Hagberg, Ute Bultmann, Cecilia Björkelund, Kristina Holmgren

- Har problemlösningbaserade samtal inom primärvården effekt på återgång i arbete?
- Har problemlösningbaserade samtal betydelse för att minska återkommande sjukskrivning?
- Påverkar följsamhet till insatsen dess effekt?
- Hur upplever de sjukskrivna, deras arbetsgivare och vårdgivare användningen av problemlösningbaserade samtal?





Problemlösningbaserade samtal inom primärvården

- **Deltagare:** anställda, 18-59 år, sjukskrivna (min 2 – max 12 veckor) pga lätt till medelsvår psykisk ohälsa, vård och behandling inom primärvården
- **Insats:** problemlösningbaserade samtal som ges av rehabiliteringskoordinator inom primärvården
- **Jämförelsegrupp:** sedvanlig vård inom primärvården
- **Utfall:** Sjukfrånvaro, symtomreduktion, arbetsförmåga
 - Uppföljningstid: 18 månader

Problemlösningsterapi, problemlösningssbaserade samtal och problemlösningsteknik

	Problemlösningsterapi (PLT)	PLT-Primärvården	Problemlösningssbaserade samtal (PLS): företagshälsovården (PIA-projektet)	PLS-samtal inom Primärvården, inriktning återgång i arbete för personer med psykisk ohälsa
Behandlare	Psykologer och psykoterapeuter (utomlands ofta med PhD)	Läkare, sjuksköterskor, kuratorer, m fl.	Företagssköterskor, beteendevetare, psykologer	Rehabiliteringskoordinator
Behandlingsmodell	Problemlösning lärs ut stegvis under behandlingen. Även andra komponenter ingår, så som hantera kognitiv överbelastning, negativt tänkande, mm.	Lärs ut i sin helhet under session 1, förstärks under återstående sessioner.	Problemlösningssbaserade samtal.	Problemlösningssbaserade samtal
Sessionslängd	1-2 timmars sessioner, beroende på om individuellt eller i grupp.	Första sessionen 1 timme, övriga 30 min.	Chef: 20-30 min (ofta tel.); anställd: 1 ½ timme; anställd-chef 1 – 1½ timme.	Ca 30 min, session med chef ca 60 min.
Behandlingslängd	10-20 sessioner	4-8 sessioner	3 sessioner plus rek uppföljning av åtgärdsplan 3 ggr inom 3 månader.	2 – 5 sessioner, inkl. möte med chef, plus uppföljning av åtgärdsplan.

TACK!

